SHARP

AX-GR1 メニュー集

ふわふわ

ふっくら サクッ

水のチカラで
焼きたて、作りたての
おいしさを！

サックリ

こんがり

4つの過熱水蒸気パワー トースト、(弱)、(中)、(強) が選べます。

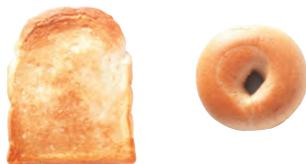
こんがり焼きたいときに　トースト

＜メニュー例＞
・トースト
・ピザ（市販品）
・グラタン など

パンをあたためたいときに　(弱) または (中)

＜メニュー例＞
・ロールパン
・フランスパン
・お惣菜パン
・クロワッサン
・食パン
・白パン
・サンドイッチ用パン など

(弱) で
ふわふわ

(中) で
中はふっくら、外はサクッ

好みに合わせて使い分け！

お惣菜をサックリあたためたり、モーニングセットやノンフライ調理をしたいときに　(強)

＜メニュー例＞
・天ぷら
・コロッケ
・から揚げ
・モーニングセット
・ノンフライ調理 など

基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

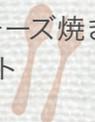
Contents

＜メニュー集の記載について＞

※記載の加熱時間は目安です。様子を見ながら加熱してください。

マフィン
○時間：3〜3.5分
○1〜2個

左記の場合、
1個は3分、2個は3.5分を目安に設定してください。

※掲載のお料理写真は盛りつけ例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。
※付属品のコーティングトレイは、このメニュー集では「トレイ」と表現しています。

パンを焼く

トースト

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

外はカリッと
中はもっちり
トーストできます

Toast

トースト

○時間：3〜3.5分
○4〜8枚切りの食パン
1〜2枚

ベーグル

○時間：3〜3.5分
○1〜2個
○横半分に切る
※切らずに焼く場合は、(中)で焼いてください。

マフィン

○時間：3〜3.5分
○1〜2個
○横半分に切る

ハムチーズトースト

○時間：約3.5分
○1〜2組
○パンにハムとチーズをはさむ

トースト または (強)

アレンジトースト！

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

トースト で焼く

ピザトースト

○時間：4.5～5分
○1～2枚
○ピザソースをぬり、好みの具(薄切り玉ねぎ、細切りピーマンなど)、ピザ用チーズをのせる

ガーリックトースト・明太子トースト

○時間：3.5～4分
○ガーリックバターや明太マヨネーズをぬる

キャベツトースト

○時間：4.5～5分
○1～2枚
○せん切りキャベツ40gに卵1個(パン2枚分の目安量)を混ぜて、塩、こしょうで味付けしてのせる

ピザ(市販品)

○冷蔵ピザ(直径約23cm)
　：6～7分
○冷凍ピザ
　パッケージに記載の
　トースターの調理時間を目安に
　様子を見ながら焼いてください

(強) で焼く　トレイを使います

目玉焼きトースト

○時間：7～8分
○1～2枚
○トレイにパンをのせ、ケチャップとマヨネーズを絞り、中央にくぼみを作って卵を割り入れる
※卵の大きさや加熱前の温度により仕上がりが異なります。

たっぷりチーズトースト

○時間：8～9分
○1～2枚
○トレイにパンをのせ、ピザ用チーズ60gと粉チーズ大さじ1(パン2枚分の目安量)をのせる。加熱後、お好みでブラックペッパーやはちみつをかける

「パンを焼く」のコツとポイント

- パンの種類、大きさ、厚み、室温などにより焼け方が異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 糖分の多いパン(レーズンパンやデニッシュ生地のパンなど)をトーストするときは、3 分を目安に様子を見ながら焼いてください。
- 冷凍したパンを解凍せずに焼くこともできます。焼き時間を約 30 秒長く設定し、様子を見ながら焼いてください。
- 具をのせたパンや市販のピザなど、チーズなどが溶け落ちそうなものは、トレイにのせて、(強)で様子を見ながら焼いてください。
- トレイを使うときは、トレイにアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが簡単です。
- おかずも一緒に焼くときは、**モーニングセット**(10 ～ 12 ページ)を参照してください。

パンをあたためる

(弱)で ふわふわにあたためる

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

メニュー名	分量	(弱)加熱時間の目安 常温・冷蔵品	 冷凍したもの
食パン(約2cm厚)	1～2枚 ※冷蔵で厚い(約3cm)場合は加熱時間を約1分延ばしてください。	3～3.5分	5～6分
白パン／コッペパン	2～4個 (1個約30g)	3.5～4分	7～8分
サンドイッチ用パン(10～12枚切り)	1～2枚(耳あり) 1～4枚(耳なし)	約2.5分	約3分

Loaf of bread

White bread

「パンをあたためる」のコツとポイント

- 好みに合わせて、(弱)または(中)を使ってください。
- 冷凍したパンを解凍せずにあたためることもできます。(**冷凍したもの**の時間参照)
  ただし、お惣菜パンは、パンの形状や具の種類により、
  記載の時間ではあたたまりにくいものもあります。
- パンの高さは6cm位までが適しています。
- チョコレート、アイシングなどでコーティングされたものは、溶けるのでできません。
- チーズが溶け落ちそうなものや、油分が落ちそうなものは、トレイにのせてください。
- トレイを使うときは、トレイにアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが簡単です。

(中)で 中はふんわり、外はサクッとあたためる

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

メニュー名	分量	(中) 加熱時間の目安 常温・冷蔵品	冷凍したもの
クロワッサン	2～4個	4～4.5分	約6分
フランスパン	2～4個 (3～4cm厚さに切ったもの)	3.5～4分	約4分
ロールパン	2～4個	3.5～4分	4～6分
ベーグル	1～2個	4～5分	約6分
デニッシュ	1～2個	4.5～5分	約6分
カレーパン	1個	7～8分	14～15分
お惣菜パン	1～2個	3.5～6分	6～10分

※明太フランスやパンに切り込みが入っているもの、
具がのっているもの(下記写真参照)の目安時間です。
具が包まれているパンは、記載の時間より長めに加熱してください。

お惣菜をあたためる

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

トレイを使います

買ってきた揚げ物やお惣菜を できたてのように あたためます

から揚げ (強)

○時間:
常温・冷蔵品 5～6分
冷凍品 約10分

○3～6個(1個20～30g)

Fried chicken

とんかつ (強)

○時間:9～10分
○1～2枚(1枚130～160g)

Pork cutlet

うなぎのかば焼き (強)

○時間:5～6分
○100～200g

Grilled eel

Tempura

天ぷら (強)

○時間:6～7分
○えび天4尾など

お惣菜をあたためる

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイを使います

【常温・冷蔵品をあたためる】

メニュー名	分量	加熱時間の目安	過熱水蒸気パワー
骨付きフライドチキン	1〜2個(1個100〜120g)	9〜10分	(強)
かき揚げ	1〜2個	5〜6分	(強)
コロッケ	2〜4個(1個70〜80g)	7〜8分	(強)
春巻き	2〜4本(1本約50g)	5〜6分	(強)
焼きとり	3〜6本	5〜6分	(強)
たこ焼き	8〜12個	5〜6分	(強)
キッシュ	1〜2切れ(1個110〜130g)	9〜10分	(中)

【冷凍品をあたためる】

メニュー名	分量	加熱時間の目安	過熱水蒸気パワー
たこ焼き	6個(1個約30g)	12〜13分	(強)
フライドポテト	120〜130g	10〜11分	(強)
コロッケ	6個(1個約25g)	8〜9分	(強)
春巻き	6本(1本約25g)	7〜8分	(強)
焼きぎょうざ	5個(1個約20g)	7〜8分	(強)
今川焼き たい焼き	2個(1個約80g) ※焼き網に直接のせます。(トレイは使いません)	12〜13分	(中)

「お惣菜をあたためる」のコツとポイント

- ●食材は重ならないようトレイに並べます。
- ●えび天など細長いものは、トレイの溝に対して縦に並べます。
- ●揚げていないフライやとんかつなど、パン粉が白い状態の物はできません。
- ●加熱後、すぐにトレイから取り出します。
- ●トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを使って取り出し、お手入れしてください。(お手入れについては、取扱説明書参照)
- ●食品の種類・形状・大きさ・加熱前の温度などにより異なりますので、様子を見ながらあたためてください。

モーニングセット

約6分

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

 トレイを使います

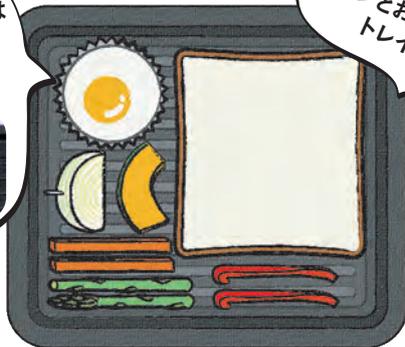
時間のない朝でも
トーストとおかずが
同時にできて
朝食セットが完成♪

目玉焼き

焼き野菜

こんがり焼けた
トースト

トースト&目玉焼き&焼き野菜

1. 野菜（パプリカ、にんじんなど約50g）は7～8mm厚さに切る。
2. トレイにアルミカップをのせて卵を割り入れ、1の野菜とパンをのせる。

（加熱前のイメージ）

【冷凍したパンも解凍せず、そのまま加熱できます！】
冷凍したパンの場合は、約7分に設定して様子を見ながら加熱してください。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

トレイを使います

トースト&にんじんラペ&カラフルピーマンのファルシー

にんじんラペ

アルミホイルで作った型に、せん切りのにんじん、レーズンを入れ、塩、こしょうをする。

カラフルピーマンのファルシー

汁気をきったツナ(缶詰)、パン粉、溶き卵、塩、こしょうを混ぜ合わせ、縦半分に切ったピーマンに詰める。

マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味

ツナキャベツのカレーマヨ風味

アルミホイルで作った型にキャベツ、ツナ(缶詰)・カレー粉・マヨネーズを入れる。

目玉焼き

10ページ参照

モーニングセット

約6分

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

トレイを使います

焼きリンゴ

アルミホイルで作った型に、
薄切りリンゴを並べ
バターと砂糖をかける。

MORNING SET

他にもいろいろ組み合わせて、モーニングセットのアレンジをお楽しみください♪

おかず

アスパラベーコン

3等分したアスパラを
ベーコンで巻いてつまようじでとめ、
アルミカップに入れる

市販の加工済食品

市販のソーセージ、
チキンナゲットなど

たこのオイル焼き

ひと口大に切ったゆでだこと
しいたけをアルミカップに入れ、
好みのハーブ、オリーブオイルをかける

「モーニングセット」のコツとポイント

- 好みのパンとおかずを組み合わせて焼きます。
- おかずの食材は、アルミカップやアルミホイルにのせるとよいでしょう。
- おかずだけを焼く場合は、5〜6分を目安に、様子を見ながら加熱します。
- パンだけを焼く場合は、**パンを焼く**参照(4〜5ページ)
- パンだけをあたためる場合は、**パンをあたためる**(6〜7ページ)を参照してください。

HOT DOGS

ホットドッグ

ホットドッグ用パンとソーセージを焼いて
パンにはさめばホットドッグに♪

○時間:約5分

焼き物・ノンフライ調理 (強) または トースト

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

トレイを使います

焼き野菜

○時間:6〜7分
○好みの野菜(パプリカ、にんじんなど
　7〜8mm厚さに切ったもの) 150g

焼きいも

○時間:30〜40分
○さつまいも1〜2本
(直径5cm以下のもの・皮に数か所穴を開ける)

※15分加熱ごとに、水タンクを取り出して
　水を入れ、加熱してください。

グラタン

トースト

○時間:約10分
○グラタン皿2皿分

○好みの具材にホワイトソースをかけて、
　ピザ用チーズをのせる

焼きおにぎり

○時間:7〜8分
○おにぎり2〜4個(1個約75g)
○おにぎりに、好みでみそを
　ぬったり、しょうゆをまぶす

焼きもち

○時間:6〜7分
　冷凍したもの
　9〜11分
○市販のパック入り切りもち
　2〜4個(1個約50g)

「焼き物・ノンフライ調理」のコツとポイント

●食材はトレイに直接のせます。
●トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを
　使って取り出し、お手入れしてください。
　(お手入れについては、取扱説明書参照)
●トレイの汚れが気になる場合は、アルミホイルを敷いてもよいでしょう。
　アルミホイルを敷く場合は、トレイに押しつけて密着させます。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

○時間:約10分
○鶏もも肉1枚(約250g)

non-fried!

揚げずに作れて
ヘルシーから揚げのできあがり♪

鶏のから揚げ

1. 鶏もも肉1枚(250g)を10等分に切る。
2. から揚げ粉をまぶし、余分な粉を払って、皮を下にしてトレイに並べて焼く。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

トレイを使います

オイルサーディンのパン粉焼き

○時間：約6分

1 オイルサーディン1缶（105g）は缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょう各少々をしてにんにく（薄切り）ひとかけを散らす。

2 パン粉小さじ2、粉チーズ小さじ1、パセリ（みじん切り）適量を混ぜ合わせ、上にかける。（缶のまま加熱します。）

かぼちゃのチーズ焼き

○時間：約8分

1 5mm厚さの薄切りにしたかぼちゃ150gを半量ずつ、端を重ねて並べる。

2 1に塩、こしょう各少々をして、ピザ用チーズ50gをかける。

フライドポテト

○時間：10〜13分

1 くし切りまたは7〜8mm角の拍子木切りにしたじゃがいも1個（150g）に油をまぶして焼く。
※トレイの溝にそって並べます。

2 加熱後、塩をふる。

4つの過熱水蒸気パワー トースト、💧(弱)、💧💧(中)、💧💧💧(強) が選べます。

トースト	💧	💧💧	💧💧💧
こんがり	ふわふわ	中ふっくら 外サクッ	サックリ（トレイ調理）

トースト	3〜3.5分	生食パン	3〜3.5分	ロールパン	3.5〜4分	天ぷら・コロッケ	6〜8分
ピザ（冷蔵）	6〜7分	白パン	3.5〜4分	フランスパン	3.5〜4分	から揚げ	5〜6分
グラタン	10分	サンドイッチ用パン	2.5分	お惣菜パン	3.5〜6分	もち	6〜7分
		コッペパン	3.5〜4分	クロワッサン	4〜4.5分	モーニングセット	6分

●冷凍したものもそのまま加熱できます。記載時間よりも長めに加熱してください。

シャープ株式会社

本　　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

Printed in China
TCADCA045KRRZ　19J−①